



PÂTES BOLOGNAISES FACILES

Recette simple pour 1 personne



TEMPS TOTAL

20 min



PRÉPARATION

5 min



CUISSON

15 min



PORTION

1 personne



530 kcal

CALORIES



30 g

PROTÉINES



45 g

GLUCIDES



20 g

LIPIDES

Ingrédients

- 75 g de pâtes crues (blé complet ou semi-complet)
- 100 g de sauce tomate nature
- Herbes au choix : origan, basilic...
- 20 g de parmesan râpé
- 100 g de viande hachée 5 % MG
- 1 c. à café d'huile d'olive (cuisson)
- Sel, poivre

Préparation

- 1 Cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau salée. Égoutter.
- 2 Pendant ce temps, faire revenir la viande hachée dans une poêle avec un filet d'huile.
- 3 Ajouter la sauce tomate, les herbes, le sel et le poivre. Laisser mijoter 10 min.
- 4 Mélanger les pâtes et la sauce. Saupoudrer de parmesan.
- 5 Servir chaud. Simple, savoureux, efficace.

Remarques santé

- Riche en protéines et rassasiant, idéal après une journée intense ou un entraînement.
- Confort food version saine : booste moral et énergie sans alourdir.
-  Les glucides complexes des pâtes complètes favorisent la sérénité et la performance cognitive.
-  Le parmesan apporte du goût, des protéines et du calcium, sans excès.